

设定合理目标 正视考前焦虑

青岛市精神卫生中心:注重眼前复习,减少注意力分散

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋



高考无疑是学生生涯中最重要的考试,每年都是万众瞩目的焦点,许多人的命运也因为这一次的考试而发生了改变。距离2022年高考还有30多天的时间,随着高考时间的临近,一些考生相继出现了一些考前焦虑的情况。

刘丽(化名)是青岛市某高中的高三学生,近期

由于出现晚上睡不着觉、食欲下降以及上课没有精神等原因,来得到青岛市精神卫生中心就诊。经专家诊断后,刘丽患上了考前焦虑症。精神卫生中心专家给予了心理和相应的药物治疗后,刘丽的症状有了明显的好转。

规避焦虑根据自身制定一个合理目标

“随着中高考的临近,近期我们科室接诊了多例类似病例。”青岛市精神卫生中心精神二科主任孙平表示,在中高考这种大考面前,适度的焦虑具有积极意义,它可以充分调动身体各脏器的机能,适度提高大脑的反应速度和警觉性,然而,过度的焦虑则会对人体功能造成影响,从而成为焦虑障碍。出现这种焦虑障碍的原因往往是考生或家长对自己的期望值过高,从而产生了巨大的自身压力造成的。因此,制定一个合理的目标,是避免考前焦虑障碍的重

中之重。

考生首先要认清自身现有的学习能力与水平,制定一个现实目标,即通过正常水平的发挥就能实现的目标,这一级目标的制定可让考生缓解焦虑,踏踏实实将复习进行到底。同时,考生要可以根据自身情况制定一个理想目标,即在发挥很好的情况下,可以实现的最高目标,这一级目标的制定能极大激发考生复习的激情与动力。此外,考生也要为自己制定一个最低目标,即一旦在高考中发挥失常,也能实现的目标,这一级目标可帮助考生正确地看待高考,实现顺利复习。

考前出现焦虑障碍应及时干预引导

一年一度的高考对每个考生来说都是一道关口,因此考生之间的竞争是不可避免的。但归根结底,高考就是我们人生众多考试中的一个,只不过它的含金量比较高罢了。面对高考每个

人都会出现相应的焦虑情绪,主要是因为自己对高考的意识程度发生了改变,把高考看得太重,太在意高考成绩的好坏。然而,当考生把过多的注意力放在考试成绩上的时候,注意力就会被分散,从而放在平时复习过程中的精力就会少。人的精力总是有限的,考生们要将精力合理分配,给自己定一个合理目标,要更多地注重眼前,走好每一步。正如很多老师提及的,高考最后拼的是心理,即使只发挥出正常水平也可能是高考最后的赢家。

专家提醒广大考生,适当的考前焦虑是一种正常现象,如果自己出现了严重的焦虑情绪,已经影响到学习和精神状态,希望尽早就医,以免影响高考的正常发挥。家长、老师也要在考生备考过程中,加大对考生考前焦虑情况的重视,若发现考前出现焦虑障碍等问题要及时干预并积极引导,让考生们可以以一颗平常心来迎接高考的到来。

海信“热血达人”护航健康青岛

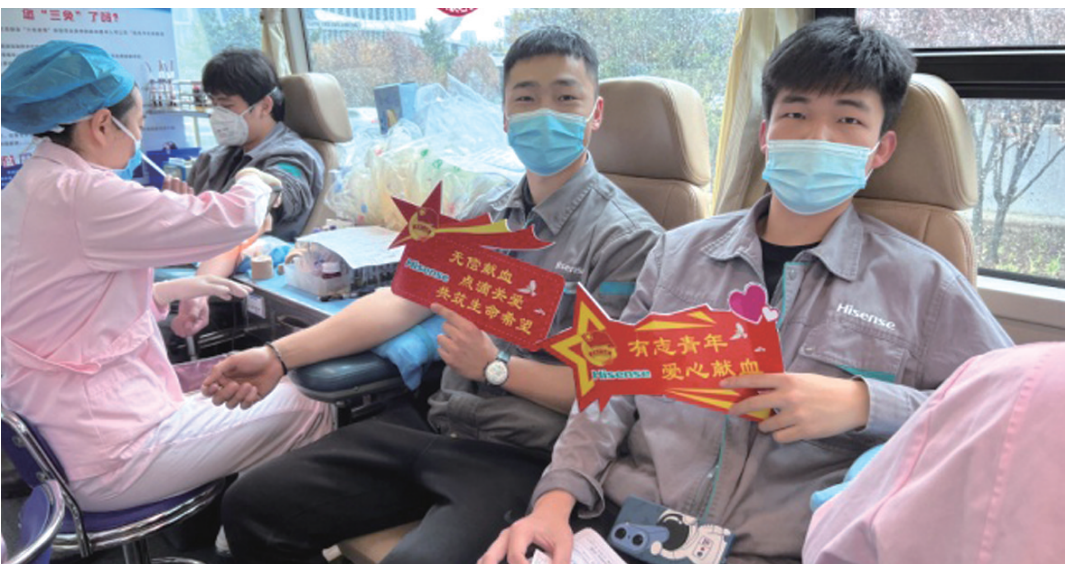
■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

为保障全市医疗机构临床用血需求,弘扬博爱奉献精神,青岛市中心血站向海信集团发出了以“热血关爱生命,为健康青岛护航”为主题的无偿献血公益邀请。4月8日至21日,海信集团在青岛市各个园区先后组织了8场次无偿献血活动,累计有903人献血2541万毫升,创造了海信集团历年的献血纪录。

在抗击疫情的关键时刻,海信集团领导给予了无偿献血以大力支持,此次活动由集团工会牵头向各部门发出无偿献血倡议,内宣部门也配合无偿献血宣传发动,集团各园区、各公司工会积极参与响应。爱心献血车先后开进平度园区、海信大厦、模具园区、黄岛园区、江西路园区、研发中心,每到一处都能感受到海信集团干部职工的献血热情(右图)。

员工们纷纷表示,“国家送我三针疫苗,我回馈社会一腔热血”“能献血说明你健康,是人间最大的幸福”“若有幸我的血液可以救人一命,那大概是我这辈子做的最有意义的事……”。

因组织无偿献血工作突出,2021年6月山东省卫生健康委员会等6部门联合发出《关于表扬2019-2020年度山东省无偿献血表现突出集体及



个人的通报》,海信集团获得山东省无偿献血组织表现突出单位荣誉。在这个姗姗来迟的春日,海信热血达人们再次撸起袖子为生命“接力”,弘扬以人

为本、奉献社会的海信企业文化,进一步保障了青岛临床用血安全,为护航健康青岛作出了突出贡献,展现了海信人的热血担当。

6月1日施行! 青岛发布省内首个医卫人员权益保障办法

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

医疗卫生人员承担着疾病预防治疗的重要职责,是人民健康和生命安全的守护者。尤其新冠肺炎疫情发生以来,广大医疗卫生人员勇于担当,奋战在疫情防控一线,为保护人民生命健康作出了积极贡献。当前,医疗卫生人员在职业权益、执业环境保障方面尚缺乏制度规范,为加强医疗卫生人员权益保障的制度化规范化,依据《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》《中华人民共和国医师法》《医疗纠纷预防和处理条例》等法律法规以及国家、省有关政策文件,我市发布《青岛市医疗卫生人员权益保障办法》,这也是山东省首个医疗卫生人员权益保障办法。

加强基本权益保障

一是针对医疗卫生人员职业暴露、医院感染等潜在风险,加强医疗卫生机构防护设施建设,规范感染控制管理,为医疗卫生人员提供安全的工作条件。加强医疗卫生人员劳动安全卫生防护教育,规范感染预防与控制知识的培训,提高医疗卫生人员自我防护能力。二是以体现医疗卫生人员

的临床与实践能力为导向,规范医疗卫生人员的职称评审、岗位聘用等规定,明确将医德医风、执业能力、工作业绩、参加突发事件应急处理的表现作为评价的重要内容。三是重视医疗卫生人员的身心健康,明确休息休假规定,规范对医疗卫生人员的心理健康教育和培训,加强对特殊岗位、参与突发事件应急处理的医疗卫生人员的心理援助,疏解心理压力。

体现特殊情况下的保护和关爱

发生突发公共卫生事件时,医疗卫生人员承担着应急救援、治疗工作,尤其奋战在一线的医疗卫生人员,工作任务重、压力大。一是对参与突发公共卫生事件处理的医疗卫生人员,明确调休、补休以及补助补贴等相关规定。二是为保障日常诊疗以及突发公共卫生事件时应急物资的及时有效供应,明确合理配备医疗救治设备、加强应急物资储备等规定。三是加强人文关怀,对参加突发公共事件应急处理的一线医疗卫生人员,在子女教育、托管以及老人照护

等方面提供必要的帮助。

加强执业环境保障

坚持问题导向,按照预防与处置相结合的原则,完善医疗卫生机构安全防范体系。一是加强医疗卫生机构物防、技防建设,明确医疗卫生机构应当建立健全安全保卫工作制度,加强安全防护设施和监控设备的配置,规范重点区域紧急报警装置的配置要求。二是完善警医联动机制,明确三级医院设立警务室,将二级医院作为日常巡逻必到点,有条件的设立警务室,指导医院开展安全检查、巡逻防控、突发事件处置等工作。三是加强风险防范,明确医疗卫生机构可以根据实际情况对进入医院的人员进行必要的安全检查,建立诊疗安全风险防范制度。明确禁止实施侵害医疗卫生人员合法权益、扰乱医疗秩序的行为以及相关法律责任。四是加强信息共享。根据国家、省有关社会信用管理规定,建立涉医信用信息共享制度。对严重危害正常医疗秩序的失信行为人,依法实施跨部门联合惩戒。

市立医院PICC置管术为患者架起“生命线”

■青岛财经日报/首页新闻记者 张海杰

病人血管太细输液困难,长期卧床患者外周血管条件太差,置管不当引起感染、导管移位……这些都是在治疗疑难病人时遇到的家常便饭。但是静脉输液对于患者就是生命通道,构筑起安全可靠的生命通道,是PICC门诊团队职责使命。

PICC是什么?

PICC系指经外周静脉穿刺置入中心静脉导管(Peripherally Inserted Central Catheter 缩写为PICC)。PICC经上肢的贵要静脉、头静脉、肘正中静脉等静脉穿刺置管,导管的末端位于上腔静脉下1/3处或上腔静脉和右心房交界处。用于为病人提供中期至长期的静脉治疗。它可以减轻因反复穿刺给患者带来的痛苦,同时使患者避免因长期输液或输注高渗性、有刺激性药物对血管的损害。由于操作存在一定难度,只有通过专科护士培训并获得PICC置管资质的护士才能开展PICC置管。

成功挑战两例高难度PICC置管术

近日,市立医院东院PICC门诊成功为一位85岁高龄肿瘤晚期患者完成3CG心电图定位联合超声引导经颈内静脉隧道式PICC置管术,为患者建立了稳定安全的“生命通道”。

该患者有近10年的糖尿病病史,长期卧床,因反复肺部感染,胸闷憋气入院,并伴有重度贫血、低蛋白血症、低钾血症。病人双上肢及下肢重度水肿,无法完全平躺,这些都给置管带来了重重困难,但病人急需一条静脉通路,迫在眉睫。

针对临床如此急切的需求,PICC门诊团队经过认真评估,决定采取经颈内静脉穿刺,并通过皮下隧道将导管出口放到病人胸壁的方案。该方法避免了病人颈部皮肤松弛,皮脂腺分泌旺盛,贴膜黏贴不牢,易造成局部皮肤过敏、感染和导管移位等多种并发症,解决了临床后期维护带来的困难。在国内最先进的3CG心电图定位系统的精准引导下,导管尖端准确无误地到达上腔静脉中下1/3。整个置管过程非常顺利,病人无任何不适,生命通路顺利打通。

当月,医院接诊了一位肺恶性肿瘤伴上腔静脉压迫综合症的病人,病人无法进行双上肢以及颈内静脉、锁骨下静脉穿刺,双下肢外周血管无法满足治疗需求。怎样为病人建立静脉通路,成为最迫切的挑战。

经股静脉置入PICC管技术操作难度大、专业能力要求高,病人日常活动良好,怎样将导管留置更安全、更舒适成为首要解决的问题。为此,PICC门诊多次查阅文献,对患者的血管状况、凝血功能、活动能力及穿刺监察部位皮肤等情况再次进行全面的评估,于4月14日,PICC门诊通过心电图定位联合超声引导加双隧道式PICC技术顺利为该患者经右侧股静脉置入PICC导管,同时将导管出口置于更理想的右侧腹壁,静脉通路就此打开,让病人重获战胜病魔的希望,病人感激之情溢于言表。

近年来,青岛市市立医院PICC门诊技术处于青岛市领先水平,团队秉持“安全、专业、创新”的工作理念,在高难度PICC置管技术屡次取得突破,用过硬的技术为患者筑起静脉通路这一生命通道,为临床治疗提供扎实保障。

海慈医疗集团成立安宁疗护技术指导中心

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

近日,青岛市海慈医疗集团肿瘤中心安宁疗护技术指导中心举行授牌仪式,集团党委书记赵军绩、院长助理范传波等参会。肿瘤中心三病区主任曹玉凤、一病区护士长刘玮分别进行安宁疗护相关工作汇报。

安宁疗护是一种医学科技与人文关怀紧密结合而形成的服务模式,以照顾和舒适优先的伦理,减轻患者痛苦和不适症状,提高终末期患者的生活质量。

随着人口老龄化进程加快,肿瘤发病率不断上升,人们越来越关注安宁疗护。通过成立安宁疗护技术指导中心,肿瘤中心肖军主任带领医护团队积极拓展缓和医疗的技术领域;开展肿瘤微创消融、姑息性放化疗、靶向免疫治疗、热疗、体腔热灌注等疗法,并通过特色中医疗法缓解治疗疼痛、恶心呕吐等症状。在减轻患者不适症状的同时,尊重患者和家庭成员的愿望,帮助患者提高生活质量,让患者及家属在生理、精神、情感、灵性及社会需求等方面得以尽可能的舒缓与满足。

青岛市海慈医疗集团将以成立安宁疗护技术指导中心为契机,加快医养结合工作高质量发展、建立完善的老年健康服务体系。同时为患者及家属提供心理支持和人文关怀,形成可借鉴、可复制、可推广的海慈人文经验。

去年青岛适龄儿童免疫规划疫苗接种超95%

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

昨日是第36个“全国儿童预防接种日”,主题是“及时接种疫苗,保障生命健康”,目的是让全社会了解接种疫苗的重要意义,号召全社会关注和参与预防接种工作。

多年来,青岛始终坚持预防为主的方针,不断增加免疫规划疫苗种类、完善疫苗冷链设备、提升免疫规划服务水平。2021年全市适龄儿童共接种免疫规划疫苗191.16万剂次、非免疫规划疫苗13491万剂次,免疫规划疫苗报告接种率均在95%以上,乙肝疫苗首针及时接种率为97.22%。此外,积极做好市办实事免费水痘疫苗接种工作,1-12月全市适龄儿童共接种免费水痘疫苗21.86万剂次。

自2020年12月开始,为贯彻落实国务院联防联控机制和省疫情防控指挥部有关不同时期新冠疫苗接种工作的决策部署和要求,青岛市政府、各部门和社会各界根据市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组(指挥部)的统一部署,把加快新冠疫苗接种作为当前疫情防控的头等大事和重要策略抓牢抓实,严格落实落细四方责任,做深做实组织发动,积极高效推进新冠疫苗接种工作,广大市民积极配合、踊跃参与,为疫情防控贡献力量,履行社会责任。

截至4月25日8时,青岛市累计接种新冠病毒疫苗2551.07万剂次,覆盖982.78万人,全市总人口覆盖率97.58%。3岁以上目标人群接种覆盖率100.27%、全程接种率97.51%,累计为534.75万人接种加强针,日最高接种量达到30万剂次。

今年按照国家、省有关部署,青岛市将继续推进新冠疫苗接种工作,重点做好新冠疫苗加强免疫工作,同时,继续推进尚未接种市民、流动人口的接种工作,尤其是老年人的基础免疫接种和加强免疫接种工作。